



しっかり食べて夏ばて予防!

夏バテ予防には、日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がないときは、酸味のある食材や調味料、香辛料を活用してみましょう。また、夜更かしをして生活リズムが乱れると体調不良の原因にもなるので、十分な睡眠をとることも心がけましょう。



めん料理は 具たくさんにしよう



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる?

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。



今年、一口大にカットして、みかんや黄桃、ゼリー、白玉もちと合わせて「フルーツ白玉」として提供しました。甘いパイナップルに子どもたちも大変喜んでいました。今回の給食提供に關わってくださった多くの方々に感謝したいですね。



パイナップルをおいそうに食べる児童 (宇土東小)



5/15の給食

給食に登場



台南市のパイナップル

昨年度に引き続き、友好交流協定を結ぶ台湾・台南市から「宇土市の子どもたちに特産のパイナップルを食べてほしい」という思いから台湾産パイナップル六〇玉が寄贈されました。一般的なパイナップルと比べて小ぶり

宇土 ぱくぱく通信

給食センター 作成者:松尾

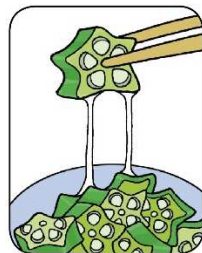
6月 食育月間の取組

6月は食育月間でした。給食センターでは、テーマに沿っていろいろなメニューを実施しました。給食は、心身の成長や健康など栄養面だけでなく、いろいろな食べ物や料理のこを知ったり、地場産物やさまざまな地域の食文化に触れたりして、自分の食生活について考える機会にしてほしいという思いを込めて献立を作成しています。ご家庭でも「食」について話題にさせていただけると嬉しいです。

また、7月から各学校の実態に合わせて、授業や集会など食に関する指導を実施する予定です。

Lets Cook!

給食レシピ



7月の給食メニュー

オクラのじゃこ和え

<材料> 4人分

- ちりめんじゃこ 20g
- オクラ 70g (5~8本程度)
- きゅうり 100g (中1本)
- にんじん 40g (中1/3本程度)
- 乾燥海藻ミックス 5g (※乾燥わかめでもよい)
- 糸かつお 5g
- 砂糖 6g (小さじ2)
- こいくちしょうゆ 3g (小さじ1/2)
- 酢 5g (小さじ1)
- ごま油 4g (小さじ1)

<作り方>

- ① オクラは塩ゆで(分量外)して冷水にとって冷まし、1cm程度の斜め切りにする。(粘りが強い方がお好みの場合は、5~7mm程度の輪切りにしてさっとゆでてざるにとって冷ましておく。
- ② きゅうりは3mm程度の輪切りにして塩もみ(分量外)して絞っておく。にんじんは千切りにしてさっとゆでて冷ましておく。
- ③ 海藻ミックスはさっとゆでて冷ましておく。(水戻しして水切りしておいてもよい。)
- ④ 調味料を合わせ、食べる直前に①~③、ちりめんじゃこ、糸かつおと和える。

【かみかみメニュー】



【セレクト給食:スポーツ応援メニュー】



【まごわやさしい給食】



【うとうまかデー:なす・きゅうり】



【ふるさとくまさんデー:八代】

